

すすめよう!!

“地産地消”で健康な食生活

地元の豊富な食材を 子どもたちにたべさせよう!

曾於地域かごしまの“食”交流推進協議会では、『子どもたちに食べさせたい! 曾於の一品料理コンクール』を開催し、郡内外より81点の応募がありました。審査の結果、次の料理が『メインとなるおかず部門大賞』として入賞しましたので、紹介します。

メインとなるおかず部門 大賞

ベジタブルカレー 有明町 春田 良子さん



＜材料(4人分)＞	
豚ひき肉	300 g
さつまいも	300 g
カボチャ	300 g
ナス	250 g
にんじん	150 g
ピーマン	100 g
玉ねぎ	中1個
とうもろこし	100 g
卵	4個
レタス	中1個
ミニトマト	20個
粉チーズ	少々
カレールー(市販)	4人分
ニンニク	少々
しょうが	少々
サラダ油	少々
塩、バター	少々

- ①豚ひき肉を大きめにミンチにする。
- ②さつまいもは皮付きのまま、1～1.5cm角に切り、水にさらした後、水気をとる。
- ③カボチャ、にんじん、ナス、ピーマンは、1～1.5cm角に切っておく。
- ④玉ねぎ、しょうが、ニンニクはそれぞれ細かいみじん切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて鍋に入れておく。
- ⑥少しの油で、しょうが、ニンニク、玉ねぎを入れて、よく炒め、⑤の鍋に移す。
- ⑦⑤の鍋に分量の水を入れ、煮立ったらアクを取り、火を弱めカレールーを加え、肉が軟らかくふっくらするまで煮る。
- ⑧さつまいも、カボチャ、ナスはそれぞれサラダ油で素揚げにする。
- ⑨にんじん、とうもろこしは硬めにゆがき、バター少々で炒め、軽く塩をふる。
- ⑩ピーマンはバター少々でいため軽く塩をふる。
- ⑪卵はゆで卵にして輪切りにし、トマトは1/2にカット。レタスは食べやすくちぎっておく。
- ⑫大きめの皿の中央に③を盛り、カレーをかけてから、にんじん、とうもろこし、ピーマンをちらす。
- ⑬皿のまわりを①で飾ってできあがりです。

カレーに地元の豊富な食材をカラフルに盛りつけておいしく食べましょう!

曾於地域かごしまの“食”交流推進協議会(事務局:曾於農業改良普及センター)

債権回収会社類似の名前をかたつた業者による

架空債権請求に

ご注意ください

悪質業者が、『法務大臣が許可した債権回収会社』の名前または類似の名前をかたつて、「債権譲渡を受けた」などとして架空の債権を請求するケースについて、数多くの相談・情報が、法務局や消費生活センター、警察・大崎町役場などに寄せられています。

このような請求を受けた場合は、次のとおり対処しましょう。

- ①身に覚えのないものは、支払う必要がありません。請求には応じないようにしましょう。
- ②通知業者には、一切連絡しないようお願いします。
- ③法務大臣が許可した債権回収会社でなければ、債権管理回収業を営むことができません。
- ④架空の請求は、犯罪の可能性がります。最寄りの警察にも相談してください。

- ⑤法務大臣が許可した債権回収会社が、出会い系サイト、アダルトサイト、ソーシャルメディアの利用料を請求することはありません。
- ⑥法務大臣が許可した債権回収会社が、請求書で、担当者の連絡先として、携帯電話を指定したり、個人名義の口座を回収金の振込先とすることはありません。また、携帯メールでいきなり請求することはありません。
- ⑦法務省・法務局が債権回収を業者に依頼することはありません。

■架空請求については、

鹿児島地方法務局人権擁護課

TEL 099-259-0684

または、各支局、鹿児島県消費生活センター

TEL 099-224-0999

最寄りの警察へ、ご相談ください。